



# Terremotos

El estado de Washington es un lugar de terremotos. Cuando la tierra empiece a sacudirse, “Agáchese, póngase a cubierto y quédese donde esta.”

## Interiores:

- Cuando sienta un terremoto, **AGÁCHESE y PÓNGASE A CUBIERTO** debajo de un escritorio o una mesa sólida. Aléjese de las ventanas, libreros, gabinetes, espejos pesados, macetas colgantes y otros objetos que se podrían caer. **QUÉDESE CERCA DEL** escritorio o mesa. Si ésta se mueve, muévase junto con ella. No corra, quédese donde está y “agáchese, pongase a cubierto y agárrese.”

## Cocina:

- Aléjese del refrigerador, cocina y gabinetes superiores. **Agáchese, póngase a cubierto y quédese** debajo de una mesa o cerca de una pared interior. Puede empezar **AHORA MISMO** a sujetar los aparatos electrodomésticos e instalar picaportes de seguridad en las puertas de los gabinetes para disminuir los peligros en caso de terremoto.

## Exteriores:

- Si está afuera, vaya a un área plana, lejos de árboles, señales, edificios o cables y postes eléctricos caídos.

## Centro de la ciudad:

- Si está en una acera cerca de un edificio alto, entre al pasillo del edificio o al vestíbulo del edificio para protegerse en caso de que caigan ladrillos, vidrios u otros escombros.

## Lugares públicos o tiendas muy transitadas:

- No corra hacia las salidas. Aléjese de las gavetas de exhibición de las cuales podrían caer objetos sobre usted, y agáchese, póngase a cubierto y quédese donde esta.

## Si está conduciendo:

- Si está conduciendo, salga a un lado de la carretera lentamente y deténgase. Evite los viaductos, los cables de energía y otros peligros. Manténgase dentro del vehículo hasta que pase el temblor.

## Si está en una silla de ruedas:

- Si está en una silla de ruedas, quédese allí. Muévase para ponerse a cubierto, si es posible (por esta vez puede usar una puerta), asegure sus ruedas y protéjase la cabeza con los brazos.

## Si está en un teatro o en un estadio:

- Si está en un teatro o en un estadio, quédese en su sitio, protéjase la cabeza con los brazos o póngase debajo del asiento, si es posible. No trate de salir hasta que pase el temblor.

## Después del terremoto:

- Verifique si usted y los que le rodean no tienen lesiones.
- Prepárese para los temblores secundarios.
- Utilice el teléfono sólo para informar una emergencia de amenaza de vida.
- Si huele olor a gas o si oye un siseo, abra una ventana y salga del edificio. Cierre la válvula principal de gas del exterior.
- Llame por teléfono a la persona de contacto (la persona fuera del área a quien su familia deberá llamar en caso de emergencia) y continúe escuchando la radio.

**WASHINGTON  
MILITARY  
DEPARTMENT**



**Emergency  
Management  
Division**

DEPARTAMENTO MILITAR DE WASHINGTON  
División de Control de Emergencias

www.emd.wa.gov  
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20  
Camp Murray, WA  
98430-5122